

Vigilância Sanitária

Guia de Richmond

Este guia contém informações sobre:

- **Serviços do SNS**
- **Apoio de instituições de caridade locais**
- **Assistência social**
- **Serviços de estilo de vida saudável**

Preciso de ajuda?

- Ligue: **020 8099 5335**
- E-mail: **hello@healthwatchrichmond.co.uk**
- Visite: **www.healthwatchrichmond.co.uk**



Compartilhe seus comentários sobre
saúde e assistência social
anonimamente para ajudar a melhorar os serviços.

Cuidados primários

As doenças menores geralmente podem ser autogeridas através do acesso aos recursos do NHS. Visite o site do seu consultório ou: www.nhs.uk

GPS

Os médicos de família devem ser o seu primeiro ponto de contato se você precisar de encaminhamento para tratamento urgente ou especializado ou aconselhamento sobre o gerenciamento de condições médicas.

A maioria dos consultórios oferece um serviço de consulta on-line que pode direcioná-lo de forma eficiente ao prestador de cuidados de que você provavelmente precisará.

Os GPs também oferecem promoção e prevenção da saúde ou encaminhamentos para:

- Exame de Saúde do NHS - exames de pressão arterial, colesterol, estilo de vida e diabetes
- Ajuda sobre estilo de vida e conselhos sobre dieta, álcool e parar de fumar
- Planejamento familiar e imunizações de crianças e adultos

Verifique a tabela de vacinas do NHS para ter certeza de que você e seus filhos estão em dia com as vacinas:



Escolhendo um médico de família

Visite: www.nhs.uk/service-search/

encontre um médico de família ou ligue para: NHS England no número **0300 311 22 33**

As consultas de GP estão disponíveis no bairro das 8h às 20h, 7 dias por semana.

Marque consultas de rotina, acesse suas informações médicas ou renove receitas online ou por telefone.

Como obter o melhor da sua consulta com o GP

- O seu problema é urgente?
- Faça anotações claras para ajudá-lo
- Vários problemas? Marque uma consulta dupla ou priorize



Testes oftalmológicos

O NHS recomenda exames oftalmológicos aos 4 a 5 anos de idade para identificar quaisquer problemas precocemente, para que o seu filho possa obter resultados eficazes. tratamento.



Isto é normalmente, mas nem sempre, realizado na escola. Se a visão do seu filho não for verificada, leve-o ao oftalmologista local para um exame oftalmológico.

www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test

Vida independente Link de prescrição social Trabalhadores

Pode apoiar sua saúde e bem-estar conectando você a atividades e apoio em sua comunidade local que o ajudam a se sentir melhor.

Fale com seu médico de família ou entre em contato com a RUILS.



Ligue: **020 8831 6083**

E-mail:

socialprescribe@ruils.co.uk

Visite: www.ruils.co.uk/services/prescriçao-social

Encontre você mesmo suporte local:
servicos.thejoyapp.com

Farmácias

As farmácias agora podem oferecer tratamento e alguns medicamentos prescritos sem a necessidade de consultar um médico de família (isso se chama Farmácia



Primeiro) para:

- dor de ouvido
- impetigo
- picadas de insetos infectados
- cobreiro
- sinusite
- dor de garganta
- infecções do trato urinário (ITU).

Visite uma farmácia local para:

- Exame de Saúde do NHS – testes de pressão arterial, colesterol e glicemia
- Serviço para parar de fumar (farmácias selecionadas)
- Contracepção de emergência (farmácias selecionadas)
- Vacina contra gripe
- Clínica de viagens
- Triagem e tratamento de clamídia (farmácias selecionadas)
- Serviço de uso indevido de substâncias

Visite: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy ou pesquise 'NHS – encontre uma farmácia' para farmácias perto de você.

Odontologia

Os tratamentos dentários do NHS são cobrados em três faixas:

Banda 1 - £ 26,80	Banda 2 - £ 73,50	Banda 3 - £ 319,10
<ul style="list-style-type: none">• Exame, diagnóstico e aconselhamento• Escala e polimento• Raios X• Cuidado de emergência	Todas as bandas 1+ <ul style="list-style-type: none">• Recheios• Canal radicular tratamento• Extrações de dentes	Todas as bandas 1 e 2+ <ul style="list-style-type: none">• Coroas• Dentaduras• Pontes

Cobranças corretas em abril de 2024

Encontrar um dentista

Você não se registra com um dentista da mesma forma que com um médico de família e pode ir a qualquer dentista com consultas disponíveis no NHS.

- Ligue para: NHS 111 se precisar de atendimento odontológico de emergência ou urgente fora do horário comercial.
- Visite: www.nhs.uk/find-a-dentist para ver e comparar dentistas locais práticas.
- Você pode estar isento de cobranças, verifique aqui se você é elegível: www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Se você estiver com dificuldades para encontrar um dentista do NHS, ligue para Healthwatch Richmond no telefone 020 8099 5335. Nós podemos ajudar.

Atendimento de urgência

A maioria das solicitações de atendimento urgente não são acidentes ou emergências.

Antes de procurar atendimento urgente, ligue para o NHS 111 para ajudá-lo a escolher o serviço certo para você e obter ajuda da maneira mais rápida.



SNS 111

Se precisar de cuidados urgentes, mas não houver risco de vida, ligue primeiro para o **NHS 111**. O NHS 111 conta com conselheiros treinados 24 horas por dia, 365 dias por ano. Além de conselhos sobre autocuidado, eles podem conectá-lo a um médico de família, uma enfermeira, marcar uma consulta presencial ou enviar uma ambulância se decidirem que você precisa. Isso vai:



- ajudá-lo a chegar ao serviço mais adequado, como um médico de família ou
Consulta urgente no centro de tratamento – quando você não precisa comparecer ao pronto-socorro
- proporcionar um tempo de espera mais curto

Centros de atendimento e tratamento de urgência

Um Centro de Atendimento ou Tratamento de Urgência pode ser uma escolha apropriada se você puder viajar e precisar de cuidados para:

- Cortes e hematomas
- Queimaduras
- leves • Problemas oculares
- Distensões, entorses e fraturas
- Mordidas e picadas
- Infecções cutâneas leves
- Lesões leves na cabeça
- Feridas que precisam de pontos

Os serviços mais próximos em Richmond são:

Memorial de Teddington Hospital

Estrada Hampton
Teddington
TW11 0JL

Telefone: **020 8714 4004**

Horário de funcionamento: 8h – 20h

Hospital Rainha Maria Roehampton

Rua Roehampton
SW15 5PN

Telefone: **020 8487 6999**

Horário de funcionamento: 8h – 20h

(Somente agendamento)

Cuidado de emergência

999

Ligue para o 999 apenas se você ou outra pessoa estiver gravemente doente ou ferida e houver risco de vida.



Se você tiver problemas de comunicação, pré-registre seu celular para entrar em contato com os serviços de emergência: **Envie uma**

mensagem de texto com a palavra 'cadastre-se' para 999 e siga as instruções.

Departamentos de A&E

Vá ao pronto-socorro quando for uma emergência com risco de vida, incluindo:

- Perda de consciência
- Queimaduras ou escaldões graves
- Dor no peito intensa e persistente
- Convulsões que não param
- Dificuldades respiratórias
- Sangramento intenso
- Reações alérgicas graves

Se não for uma ameaça à vida, ligue para o NHS 111.

A&E também oferece tratamento e cuidados urgentes (ver página anterior).

Os departamentos de A&E mais próximos de Richmond são:

Hospital Kingston

Estrada Galsworthy
Kingston-Upon-Thames
KT2 7QB

Telefone: **020 8546 7711**

Hospital Ocidental de Middlesex

Estrada de Twickenham
Ilhaworth
TW7 6AF

Telefone: **020 8560 2121**

Ambos os hospitais têm pronto-socorro pediátrico separado, com equipe especialmente treinada para ajudar com problemas de saúde infantil.

Saúde sexual

Clínicas de saúde sexual, alguns consultórios médicos e farmácias oferecem gratuitamente:

- Contraceção (incluindo emergência), preservativos gratuitos e lubrificante
- Testes e tratamento para infecções sexualmente transmissíveis
- Conselhos sobre saúde sexual, relacionamentos e sexo seguro
- Testes, aconselhamento e aconselhamento sobre HIV

Saúde Sexual

Londres (SHL)

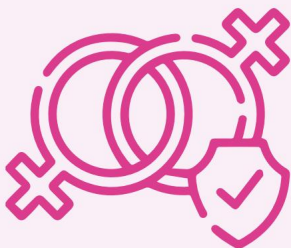
Solicite testes gratuitos de DST para fazer em seu próprio tempo em casa e outros serviços, desde PreP até contraceção.

Visite: www.shl.uk

A SHL também possui uma clínica para jovens que oferece atendimento presencial para qualquer pessoa com 18 anos ou menos.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Consulte a página 12.



Estrada do Falcão

Um serviço abrangente de saúde sexual e contraceção que gerencia questões complexas de saúde sexual, liderado por enfermeiras e médicos.

Visita clínica de adultos: segunda-feira, Terça, quinta e sexta-feira (8h às 14h, chegada antes das 11h)

Ligue: **0333 300 2100**
(Seg-Sex, 8h-18h)

Visite: shswl.nhs.uk/clinic-locations/falcon-road

Espectros

Serviços de saúde sexual e bem-estar, como serviços para jovens, serviços trans, testes

instantâneos de HIV, exames de DST e preservativos gratuitos.

Visita:

www.spectra-london.org.uk



Saúde mental

Cuidados em crises

As crises de saúde mental muitas vezes significam que alguém já não se sente capaz de enfrentar ou controlar a sua situação. Eles podem sentir grande sofrimento emocional ou ansiedade e precisar de ajuda urgente.

Como posso obter ajuda?

- **Entre em contato com seu consultório de GP** e solicite uma consulta de emergência com o primeiro médico disponível.
- **Visite o departamento de emergência local** ou ligue para 999 se for uma emergência.
- **Ligue para o 999** (polícia) se alguém representar um perigo para si ou para outras pessoas.
- Ligue para o Mental 24 horas por dia, 7 dias por semana
Linha de Apoio à Saúde no 0800 028 8000, aberta a todos os adultos que necessitam de apoio em saúde mental em situação de crise.
- **Chame a crise do CAMHS**
Ligue para 020 3228 5980 para preocupações sobre a saúde mental de um jovem.

Centro de recuperação de jornada (Café Crise)

Para adultos em situação de crise de saúde mental ou em risco de entrarem em crise, o centro opera um serviço de atendimento imediato ou de auto-referência.

Ligue: **020 3137 9755**

E-mail: recoveryhub@rbmind.org

Visite: www.rbmind.org/support-for-adults/journey-recovery-hub

- **32 Hampton Road, Twickenham, TW2 5QB:** terça, quinta, Sexta (18h às 22h) e domingo (14h-20h)
- **Centro Alfriston, 3 Berrylands Road, KT5 8RB:** Segunda-feira terça-feira quarta-feira, Sexta (18h às 22h) e Sábado (14h às 22h)

Outro suporte



Se você estiver tendo pensamentos suicidas, se sentindo deprimido ou desesperado, ligue para **Samaritanos 116 123**

Menores de 35 anos podem ligar para:

Papíro 0800 068 4141

Menores de 19 anos podem ligar para:

Linha Infantil 0800 1111

Bem-estar em Richmond Serviço



Maiores de 18 anos Ansioso, deprimido ou estressado?

O serviço oferece uma variedade de terapias de conversação confidenciais gratuitas e suporte especializado para ajudá-lo a se sentir melhor, incluindo depressão, trauma, TOC ou preocupação.

Ele também fornece avaliações especializadas de saúde mental, análises de medicamentos e tratamento.

Como posso obter ajuda?

Ligue: **020 3513 4455**

(Seg-Qui, 8h15-20h,
Sexta-feira, das 8h15 às 17h30)

E-mail:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Visita:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Bem pensado

Uma extensa gama de ferramentas de bem-estar gratuitas aprovadas pelo NHS e recursos.

www.good-thinking.uk

Richmond Mente do bairro

Para pessoas
que lutam com sua
saúde mental ou que



cuidam de alguém que está, eles fornecem:

- Aconselhamento e amizade de baixo custo
- Atividades de recuperação e resiliência no seu Centro de Bem-Estar
- Apoio individual ou em grupo
- Apoio e informações aos cuidadores

Como posso obter ajuda?

Ligue: **020 8948 7652**

E-mail: info@rbmind.org

Visite: www.rbmind.org

Espaço2Grieve

Apoio ao luto gratuito,
confidencial e individual,
fornecido por sua equipe
de especialistas voluntários em luto
altamente treinados.



Aberto a adultos, crianças, jovens e famílias bem como nas escolas, por telefone ou via zoom.

Auto-referência:

www.space2grieve.org.uk

Ligue: **07519 376 363**

Comunidade de Richmond Serviço de drogas e álcool (RCDAS)

RCDAS fornece gratuitamente e serviços confidenciais, incluindo:

- Workshops sobre álcool e dependência, trabalho em grupo e apoio de pares
- Prescrição de substituição de opiáceos e acesso à desintoxicação (interna/ambulatorial)
- Acesso à psicologia e trabalho psicossocial chave

- Intervenções de prevenção de recaídas e atividades de recuperação
- Exames de sangue, redução de danos e troca de seringas

Como obtenho ajuda, informações e auto-referir?

Ligue: **020 3228 3020**

E-mail: **RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk**

Visite: **www.RCDAS.co.uk**

Saúde mental de crianças e jovens

Criança e Adolescente Serviço de Saúde Mental (CAMHS)

Richmond CAMHS oferece avaliação e tratamento para menores de 18 anos para uma série de problemas de saúde mental **moderados a graves**.

O Serviço de Saúde Emocional

fornece avaliação e tratamento para pessoas com problemas de saúde mental **leves a moderados**.

Como posso obter ajuda?

Fale com o seu médico de família, escola ou outros profissionais ou consulte você mesmo:

Ligue: **020 8547 6171** (segunda a sexta, das 21h às 17h)

Varredura:



Visite: **swlstg.nhs.uk/richmond**

E-mail:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Aconselhamento online e serviço de bem-estar emocional para crianças e jovens de 11 a 22 anos.

Visite: **www.kooth.com**.



Prevenção de automutilação e suicídio em jovens

Pessoas



Um novo recurso para apoiar crianças e jovens que se prejudicam.



Desenvolvido por Saúde Pública, GPs, escolas, médicos de saúde mental, pais, crianças e jovens. • informações e ferramentas para

manter

crianças e jovens seguros

- seções para pais, escolas, faculdades, serviços juvenis, médicos de família e assistência social infantil.
- links para recursos locais e nacionais, incluindo aplicativos e informações aprovados pelo NHS fontes.

Visita:

www.richmond.gov.uk/portus

Aplicativo Tellmi



Um aplicativo anônimo e com faixa etária onde crianças e jovens de 11 a 18 anos podem compartilhar experiências e apoiar uns aos outros com moderação e intervenção

dos conselheiros.

Visite: www.tellmi.help ou baixe o aplicativo Tellmi diretamente

Fora do registro Twickenham



Aconselhamento gratuito e confidencial, informações ambulatoriais e serviço de saúde sexual para jovens de 11 a 24 anos.

Visite: www.otrtwickenham.com

E-mail:

aconselhamento@otrtwickenham.com

Ligue: **020 8744 1644**

(8h às 18h de segunda a sexta)

Texto: **07414 763 293**

Richmond CRUSE

Apoio emocional para crianças e adultos após a morte.



Ligue: 0808 808 1677

Visite: www.cruse.org.uk

A saúde sexual dos jovens

Começando

Para pessoas de 13 a 19 anos, você pode visitar

www.gettingiton.org.uk para obter informações e conselhos ou descubra serviços que ajudam na saúde e relacionamentos sexuais, saúde mental e drogas e álcool ou escolhas de estilo de vida saudáveis.



Pegue

Um serviço gratuito e confidencial para jovens pessoas com menos de 25 anos para acessar conselhos, orientações, informações, preservativos, lubrificantes e testes de clamídia.



Visite: www.getit.org.uk

Consulte a página 7 para obter mais informações.

Serviços infantis

Proteção das crianças

Se você tiver dúvidas sobre o bem-estar de uma criança, ligue para a equipe do ponto único de acesso do Conselho no número **020 8547 5008**.
Em uma emergência ligue para 999.

Alcançando para as crianças

A equipe do ponto único de acesso deve ser seu primeiro ponto de contato se sua família precisar de ajuda com:

- Prevenção e ajuda precoce
- Serviços de apoio educacional
- Assistência social e proteção
- Referências para outra ajuda



Ligue: **020 8547 5008** (8h-17h) ou **020 8770 5000** (fora do horário)

E-mail: enquiries@achievingforchildren.org.uk

Visite: kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information

Início-Início

Ser pai nunca é fácil e as famílias podem sentir-se sozinhas ou isoladas.



A Home-Start oferece apoio compassivo e confidencial a famílias em dificuldades com crianças menores de 5 anos, incluindo futuras mães, famílias de crianças com deficiência ou atrasos de desenvolvimento, ou pais que enfrentam dificuldades emocionais ou financeiras.

Como posso obter ajuda?

Ligue: **020 8487 8500**

E-mail: info@homestart-rkh.org.uk

Visite: www.homestart-rkh.org.uk

Centros Infantis: 0-5 anos

Existem seis Centros Infantis em Richmond, oferecendo apoio à saúde e ao desenvolvimento nos primeiros anos.



Encontre o Infantil mais próximo Centro em:

richmond.gov.uk/childrens-centros



Necessidades educacionais especiais e deficiências

Aceda ao site SEND Oferta Local da Câmara para obter informações sobre: educação, saúde, cuidados, lazer e atividades sociais para crianças, jovens e cuidadores, e como aceder.

Como posso acessar essas informações?

Ligue: **020 8547 4722**

Visita:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

E-mail:

enviarlocaloferta@chingforchildren.org.uk

Cotovias

Oferecer uma ampla gama de terapias, atividades e serviços para crianças e jovens com necessidades adicionais, seus pais/responsáveis e irmãos.



Ligue: **07946 646 033**

E-mail: info@skylarks.charity

Visite: www.skylarks.charity

Clube Juvenil TAG

Uma instituição de caridade local com sede no Centro Juvenil Ham para Jovens com Deficiência, a TAG oferece uma variedade de atividades para pessoas com deficiência de 8 a 25 anos.

Ligue: **07557 397 934**

E-mail: info@tagyouthclub.org Visite:

www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond e

Kingston upon Thames

Especialistas na prestação de serviços de apoio domiciliar e comunitário aos cuidadores e às pessoas de quem cuidam. Eles oferecem clubes e serviços para crianças e jovens com necessidades educacionais especiais e deficiências.



Ligue: **020 8943 9421**

E-mail:

info@crossroadscarerk.org.uk

Visite: crossroadscarerk.org

Ajuda e reclamações

PALS – Aconselhamento ao Paciente e Serviço de ligação

Cada prestador do NHS terá um departamento PALS que pode:

- Fornecer orientação sobre o que você deve esperar dos seus cuidados
- Ajudar a resolver dúvidas ou preocupações que você possa ter sobre o tratamento, incluindo informações sobre reclamações
- Fornecer detalhes de contato para grupos de apoio fora do NHS

Você pode encontrar o serviço PALS relevante em www.nhs.uk ou ligando para o consultório do seu médico de família ou hospital local.

Números PALS locais

Confiança de saúde comunitária de Hounslow & Richmond
0800 953 0363

pals.hrhc@nhs.net

Hospital Ocidental de Middlesex
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Hospital Kingston
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Sudoeste de Londres e St George's
Confiança do NHS

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

Reclamações do NHS Advocacia

Se desejar fazer uma reclamação sobre os seus cuidados do NHS e precisar de ajuda independente, o **Rethink Advocacy London Hub** pode fornecer apoio para o ajudar a formular a sua reclamação e orientá-lo através das diferentes fases.

Como posso obter ajuda?

Ligue: **0300 7900 559**

(segunda a sexta, das 9h às 17h)

E-mail:

advocacyreferralhub@rethink.org

Healthwatch Richmond

O defensor independente  para pessoas que utilizam o NHS ou a assistência social.

- Você pode nos dar feedback anonimamente sobre sua experiência com o NHS e os serviços de assistência social para ajudar a melhorar os cuidados
- Ajudamos você a encontrar serviços do NHS, assistência social e instituições de caridade locais

Ligue: **020 8099 5335**

E-mail:

Olá@healthwatchrichmond.co.uk

Visita:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Assistência social para adultos

Richmond Adult Social Care oferece uma ampla gama de serviços que podem ajudar a apoiar o seu bem-estar e independência.

Eles podem ajudar com:

- Tecnologia de atendimento e pequenos equipamentos para ajudá-lo a permanecer independente e morar em sua própria casa.
- Cuidados de longo prazo, se necessário, como um pacote de cuidados para ajudar a lavar-se e a vestir-se.
- Fornecer informações e aconselhamento sobre serviços locais que sejam relevantes para as suas circunstâncias pessoais.
- Suporte intensivo de curto prazo após uma internação hospitalar ou problema de saúde.
- Apoio a cuidadores não remunerados que cuidam de um adulto que vive em Richmond.

Como posso obter ajuda?

Visite o site

www.richmond.gov.uk/adult_

[social_care](http://www.richmond.gov.uk/adult_social_care) para obter informações e conselhos úteis, incluindo como fazer uma consulta geral ou encaminhamento e informações

sobre como pagar pelos seus cuidados.



Veja o diretório on-line

www.careplace.org.uk para encontrar serviços locais.

Entre em contato com a Assistência Social para Adultos

(segunda a sexta, das 9h às 17h)

Ligue: **020 8891 7971**

Fora do horário comercial: **020 8744 2442**

Texto: **07860 034 792**

E-mail:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

Protegendo Adultos

A salvaguarda protege adultos vulneráveis em risco de sendo abusados ou negligenciados (até por eles mesmos).

Obtenha ajuda e relate preocupações

Visite: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Ligue: **020 8891 7971**

(999 em emergências)



Apoio na comunidade

Comunidade Vida independente Serviço (CILS)

Uma parceria de 20
instituições de caridade



locais, o CILS

apoiar pessoas e

cuidadores com doença de Alzheimer,

problemas de saúde mental, dificuldades

de aprendizagem, problemas neurológicos e de

saúde de longa duração, para viverem de

forma independente, melhorarem o seu bem-estar e permanecerem ligados.

Como posso obter suporte?

Ligue: **020 3393 7011**

E-mail: conselho@richmondaid.org.uk

Visite: www.richmondaid.org.uk

Conselhos aos Cidadãos Richmond

Uma instituição de caridade local
que oferece aconselhamento

às pessoas sobre questões que
incluem (mas não se limitam a)

benefícios, habitação, emprego e questões
familiares.

O aconselhamento prestado é gratuito,
confidencial e imparcial.

Ligue: **080 82 78 78 73**

(gratuito, de segunda a sexta, das 10h às 13h)

Visita:

www.citizensadvice-richmond.org



Idade Reino Unido Richmond

Age UK Richmond
oferece uma série de
apoios para pessoas
idasas:



- Informações, aconselhamento e apoio para solicitar benefícios sociais
- Apoio social e de bem-estar
- Apoio após alta hospitalar
- Apoio para melhorar as competências digitais
- Faz-tudo, serviço de limpeza e jardinagem para pequenos trabalhos

Como posso obter ajuda?

Ligue: **020 8878 3073**

E-mail: info@ageukrichmond.org.uk

Visite: www.ageuk.org.uk/richmondduponthames

Dificuldades de aprendizagem, Autismo e TDAH

Richmond Mencap fornece
apoio, aconselhamento
e serviços a crianças, jovens e
adultos com idades

compreendidas entre os 8 e os 80 anos e
seus familiares cuidadores.



Ligue: **020 8744 1923**

E-mail:

office@richmondmencap.org.uk

Visite: www.richmondmencap.org.uk

Centro de custo de vida

Encontre apoio disponível no bairro para ajudar com o custo de vida.



Visite: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Neurológica Integrada Serviços (INS)

Fornecer suporte profissional de longo prazo para pessoas com problemas neurológicos, incluindo



Parkinson, esclerose múltipla ou acidente vascular cerebral e seus carreiras.

Ligue: **020 8755 4000**

E-mail: admin@ins.org.uk

Visite: www.ins.org.uk

Tecnologia de Cuidados

A tecnologia de cuidados consiste em dispositivos e serviços digitais ou inteligentes que podem apoiar a sua independência. Monitore melhor sua própria saúde e bem-estar (ou de outra pessoa) por meio da tecnologia.

Ligue: **020 8891 7971**

(segunda a sexta, das 9h às 17h)

E-mail:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Conecte-se à tecnologia

Um grupo de organizações locais financiadas pelo Conselho de Richmond que podem apoiá-lo na sua conexão on-line e ajudar a aumentar sua confiança no uso da tecnologia.

- Encontre tecnologia que atenda às suas necessidades e independência (ou seja, um tablet ou um dispositivo controlado por voz para fazer compras on-line ou conectar-se com amigos e familiares)
- Obtenha confiança para usar seu dispositivos e suporte técnico

Você pode entrar em contato com cada um dos principais fornecedores para obter informações e conselhos, saber mais sobre os próximos workshops e treinamentos e, em alguns casos, pedir emprestado um dispositivo para experimentar em casa.

• **RUÍLAS: 020 8831 6088**

• **AJUDA Richmond: 020 8831 6070**
ou **020 3393 7011**

• **Mente do bairro de Richmond:**
020 3137 9590

• **Idade no Reino Unido Richmond:**
020 8744 1965

Viver bem com demência

Preocupação com a memória?

Se você tiver uma preocupação sobre de alguém

memória, fale com seu médico de família.



Eles podem encaminhá-lo para a clínica de memória do Barnes Hospital.

Como posso obter ajuda?

Informações sobre suporte e serviços para demência podem ser encontradas através do seu médico de família.

Você também pode obter ajuda dos Praticantes Comunitários de Demência, que podem avaliar e discutir suas necessidades, fornecer exames de demência, encaminhamento e ligação para investigações e serviços adicionais. Eles também podem defender que suas opiniões sejam respeitadas e ajudar pacientes e cuidadores a fazer planos futuros.

Ligue: **020 8614 5428** ou **020 8614 5429 / 5430**

E-mail: hrch.demência@nhs.net

O Richmond Dementia Services Directory é um guia valioso para serviços de apoio à demência.



Positive Dementia Care

Sociedade de Alzheimer

Apoio a qualquer pessoa afetada pela demência.



Ligue: **020 8036 9570**
a equipe de Richmond
(Seg-Sex, 9h-17h)

Ligue: **0333 150 3456** Linha de Apoio à Demência
(Seg-Qua 9h-20h, Qui-Sex 9h-17h, Sáb-Dom 10h-16h)

E-mail: richmondservices@alzheimers.org.uk

Cuidados na encruzilhada

Richmond e Kingston

A Crossroads Care administra o Caring Café para que pessoas que vivem com demência e seus cuidadores possam desfrutar de entretenimento ou atividades em



um ambiente amigável e acolhedor no 1º e 3º sábado de cada mês.

Ligue: **020 8943 9421**

E-mail: info@crossroadscarerk.org.uk

Visite: crossroadscarerk.org

Apoio aos cuidadores

Se você cuida de alguém que precisa de apoio devido a uma doença ou deficiência, seja você um adulto ou uma criança, você pode ser considerado um cuidador. A equipe de Assistência Social para Adultos pode aconselhá-lo, orientá-lo e apoiá-lo.



Ligue **020 8891 7971**

Visite www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment

Centro de cuidadores de Richmond

Serviço para cuidadores não remunerados que vivem ou cuidam de alguém em Richmond.

Visite: www.richmondchs.org

Informações sobre os serviços de cuidadores locais disponíveis em

www.careplace.org.uk

Cuidadores de Richmond

Centro

Uma instituição de caridade local que fornece informações,

conselhos e apoio gratuitos

e confidenciais a

cuidadores não remunerados que vivem ou cuidam de alguém que mora em Richmond.



Ligue: **020 8867 2380**

Visite: www.richmondcarers.org

E-mail: support@richmondcarers.org

Crossroads Care

Richmond e Kingston

Cuidados temporários domiciliares e comunitários personalizados e flexíveis. Oferece uma ampla gama de serviços e grupos de apoio para cuidadores e pessoas que eles cuidam, de todas as idades e deficiências, incluindo cuidados comportamentais, emocionais, de saúde mental, necessidades médicas, cuidados de demência e cuidados paliativos.



Ligue: **020 8943 9421**

E-mail: info@crossroadscareruk.org.uk

Visite: crossroadscareruk.org

Dia do link doméstico

Centro de descanso Uma

instituição de caridade local dedicada ao bem-estar dos idosos e dos seus cuidadores não remunerados.

Visite: www.homelinkdaycare.co.uk

Ligue: **020 8255 1992**

Se o seu médico de família souber que você é um cuidador, ele poderá ajudar você e a pessoa de quem você cuida, oferecendo consultas flexíveis ou encaminhando você para ajuda.



Serviços de estilo de vida saudável



Public Health



Mude para um bairro mais saudável

Descubra **Richmond Moves**, capacitando você a abraçar a mudança da maneira que mais lhe convier. Movimentos diários, desde jardinagem em casa até Tai Chi no centro comunitário local, porque mesmo pequenos passos são um ótimo começo. Com foco na inclusão e acessibilidade, esta iniciativa voltada para a comunidade coloca as suas necessidades em primeiro lugar. Qualquer que seja o seu nível de atividade, você pode seguir seu próprio caminho.

Saiba mais, visite: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Inscreva-se no boletim informativo ou junte-se ao Richmond Moves no Facebook para os próximos eventos e dicas sobre como se tornar ativo.



Alimentação mais saudável

Comer uma dieta saudável e equilibrada é uma parte importante para manter uma boa saúde e pode ajudá-lo a se sentir melhor. O Richmond Council oferece conselhos e dicas sobre alimentação mais saudável e culinária dentro do orçamento.

Visite: [www.richmond.gov.uk/Alimentação saudável](http://www.richmond.gov.uk/Alimentação_saudável)

Comer fora e permanecer saudável

Comer fora e manter-se saudável é facilitado pelo Healthier Catering Commitment. Cafés e restaurantes locais se inscreveram para oferecer alimentos mais equilibrados e nutritivos. Encontre um lugar para comer com opções mais saudáveis no cardápio através do mapa interativo.



Verificações de saúde do NHS

À medida que envelhecemos, desenvolvemos um risco maior de doenças de longo prazo, como doenças cardíacas ou renais e diabetes. Se você tem entre 40 e 74 anos, pode ter direito a um exame de saúde gratuito do NHS. Isso pode ajudar a prevenir essas condições, detectando os primeiros sinais, o que significa que você terá maior probabilidade de aproveitar a vida por mais tempo. Fale com o seu médico de família ou farmácia.

Visite: [www.nhs.uk/conditions/nhs-exame de saúde](http://www.nhs.uk/conditions/nhs-exame-de-saude)

Peso adulto Gerenciamento

Com um pouco de ajuda, fazer uma mudança na vida pode ser muito gratificante e divertido. Este serviço oferece apoio na



gestão do peso num programa de grupo. O serviço gratuito oferece dicas práticas sobre alimentação mais saudável, controle do estresse e sessões de atividade física com instrutor de fitness qualificado, de acordo com sua capacidade.

Aulas presenciais e online durante todo o ano.

Descubra mais sobre este curso e maneiras de controlar seu peso:

- O seu consultório médico ou farmácia comunitária pode encaminhá-lo ou você pode enviar um e-mail para:

E-mail: [controle de peso.referências@enablelc.org](mailto:controle.de.peso.referencias@enablelc.org)

Mais informações estão disponíveis no site do Conselho sobre outras formas de alcançar um peso mais saudável.

Diabetes

Prevenção: O diabetes tipo 2 pode ser prevenido ou retardado. Verifique o seu risco de desenvolver diabetes:

Riskcore.diabetes.org.uk

Suporte: Se você estiver em risco, seu médico de família poderá encaminhá-lo para suporte personalizado.

Se você tiver resultados recentes de exames de sangue, poderá consultar:

Visite: healthyyou.org.uk/gp

Ligue: **0333 047 9999**

Informação:

Visite: www.diabetesbooking.co.uk

Ligue: **020 3474 5500**

E-mail: diabetes.booking@nhs.net

Quedas e saúde óssea

Melhore a sua saúde e mobilidade para manter a sua independência e confiança, reduzindo o risco de quedas e lesões.



Para pessoas com mais de 50 anos em risco de quedas ou fraturas. Fale com seu médico de família ou consulte você mesmo:

Ligue: **020 8614 5397**

E-mail: hrch.richmondfallsteam.nhs.net

Visite: hrch.nhs.uk/services/search-services/falls-and-bone-health-richmond

Parar de fumar

Fumar é a maior causa de morte evitável. Vaping é uma opção mais segura para fumantes adultos e pode ajudá-los a abandonar o hábito do tabaco.

A pesquisa mostra que você tem até quatro vezes mais probabilidade de parar de fumar se usar um serviço local para parar de fumar, oferecendo terapias gratuitas de reposição de nicotina, incluindo Swap to Stop - kits de vaporização gratuitos para fumantes que desejam parar de fumar e apoio comportamental para ajudá-lo a parar.

Ligue: **0800 011 4558** (gratuito, 24 horas por dia, 7 dias por semana)

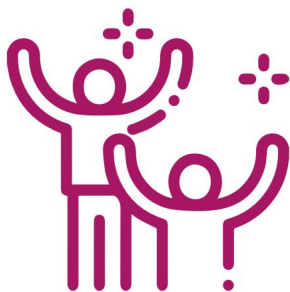
E-mail: **StopSmokingteam@richmond.gov.uk**

Visite: **www.richmond.gov.uk/stop_fumar**

Dê um pontapé inicial na sua saúde

Mudanças saudáveis começam com pequenas mudanças. Se você deseja controlar seu peso, manter-se ativo ou parar de fumar, a Better Health está aqui com muitas ferramentas e suporte gratuitos.

Visite: **www.nhs.uk/better-health**



Entenda o que você bebe

O consumo de álcool é visto por muitos como uma parte normal da socialização. No entanto, beber muito álcool pode causar vários problemas.

Saiba mais sobre o álcool e seus efeitos e se o consumo de álcool está prejudicando sua saúde. Obtenha ajuda, informações e recursos gratuitos para mudar sua relação com o álcool.

Visita:

www.richmond.drinkchecker.org.

Reino Unido

www.drinkaware.co.uk

E-mail:

Olá@alcoholhealthnetwork.org.

Reino Unido

Ligue: **020 3151 2420**

Se você está preocupado com o seu consumo de álcool, pode entrar em contato com Richmond Serviço Comunitário de Drogas e Álcool (RCDAS) 020 3228 3020.

O consumo de álcool pode ter efeitos negativos em nossas mentes e também em nosso corpo. Confira os recursos locais de saúde mental neste guia.



Informações sobre saúde em outros

idiomas



Encontre informações traduzidas sobre saúde em nosso site

Encontre informações traduzidas sobre saúde em nosso site

www.healthwatchrichmond.co.uk ou escaneie o código QR abaixo:

healthwatchrichmond.co.uk' yyy

Então:

uk.co.healthwatchrichmond yyy

uk.co.healthwatchrichmond yyy

healthwatchrichmond.co.uk yyy:

Informações sobre sua saúde em português visite

healthwatchrichmond.co.uk ou digitalize:



Digitalize com a
câmera do seu telefone

[inserir código QR traduzido do folheto HWR]



O campeão independente para pessoas que
usar o NHS ou assistência social.

versão 2024-2025.

• **Compartilhe seus comentários** sobre o NHS e a assistência
social anonimamente para ajudar a melhorar os serviços



• **Ajudamo -lo a encontrar serviços do NHS, assistência social e locais**

instituições de caridade

Ligue: **020 8099 5335**

E-mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Visite: www.healthwatchrichmond.co.uk

Precisa de ajuda, ligue para Healthwatch Richmond no número 020 8099 5335

Preciso de ajuda? Ligue para Healthwatch Richmond: 020 8099 5335